

幼兒必不可少的社交

註冊教育心理學家 彭智華



過時過節，有些家長會帶同子女參加家庭或朋友的聚會，讓孩子有機會向長輩問好，亦能夠與表親或友輩玩耍。當然，也有家長選擇在節日時外遊或留在家中，迴避太熱鬧的人群聚會。

現今不少家長本身工作勞累，或自覺「社恐」，在假日只想休息，親朋戚友的聚會能免則免。當然，成人有選擇社交的自由，但對已有子女的家長來說，社交並不是可有可無的「應酬」，而是他們在成長中必不可少的一個學習環節。

幼兒的社交能力並非天生就懂得的，被人類圈養的動物往往都不適應與本來的族群相處；幼兒需要在持續會面、玩耍、爭執中，慢慢學會了語言、規則、協商與解難等重要社交技能，更需要在持續觀察、模仿與實踐中漸漸鞏固自己的社交意欲及技能。失去了真正與人互動的社交，幼兒不只是少講幾句話，而是少了一扇認識自己與外間互動的窗口。

科技越來越發達，不單止勞動力與重覆性的工作被取代，就算視藝創作或語言翻譯的工作都已面臨人工智能的挑戰；事實上，AI往往比人有更快更精準的表現，如在資料整理、計算或撰寫報告等工作。

然而，人類最不會被AI取代的，就是人與人之間的情感連結與社交互動。未來社會需要的不只是知識的儲備，更需要的是能夠與人相處、溝通、協作和解決衝突的人。因此，為幼兒提升社交能力，正是讓他們能夠面對未來的人生。

或許家長認為：「孩子上學就有同學，自然會有社交的機會。」學校固然是重要的社交場所，但學校社交對孩子來說並不是全面，尤其是對獨生子女來說更顯不足。

幼兒在一星期七天中只有五天上學，而每天二十四小時中只有數小時在學校，比例並不理想，時間比例實在有限。

還有，學校已有固定課程、老師已安排了不少學習活動，孩子未必能有很多機會與同學自由交往。對比之下，幼兒與親人、兄弟姊妹的相處是全天候的、是親密而長期的，甚至是無法逃避的，兩者在鍛煉幼兒社交上的作用是截然不同的。

更重要的是，越不喜歡或越不擅長社交的幼兒，在學校越可能避開人群、逃避與他人互動。上學本應作為幼兒社交的練習場，但對內向或畏縮的幼兒而言，卻可能帶來不少心理壓力。

在這種情況下，他們少參與、少發言、少合作，導致他們積累了一些社交焦慮，漸漸形成惡性循環，更害怕面對群眾。因此，不能單靠學校解決幼兒的社交需要，家長亦需要為幼兒主動創造低壓而可控制的社交機會。



首先，家長適宜定期帶子女出席親友聚會，讓孩子觀察成人如何打招呼、相處、交往，從中學習社交禮節與技巧；若他們**感到**害怕，家長容許他們在初期只是列席或進行簡單打招呼也可以。第二，家長可以約其他同學及其家長一起去旅行或郊遊，為幼兒建立小型又穩定的群體，促進友誼與社交圈子。

第三，家長可以邀請其他幼兒到**家中玩耍**，不少家長或許擔心地方不大或招待不周，但其實可以只讓幼兒參與，不必所有家長同在，也可輪流到不同家庭，讓其他家長有休息時間。第四，家長可以讓幼兒參加不同興趣班，透過活動認識朋友，在互動合作中，學習社交適應。

社交是為了解讓幼兒學會與人相處、與世界連結。若發現子女有明顯社交困擾，例如長期退縮、恐懼、被排斥、情緒失控等情況，家長應及時找學校社工或駐校心理學家了解幼兒是否有潛在心理困擾。社交是幼兒必不可少的成長課，家長今天的陪伴與安排，將成為幼兒明天面對人群與社會的勇氣。